



— HEALTHY WASHOE —

- 5** ó más frutas y verduras
- 2** horas o menos frente a una pantalla*
- 1** hora o más de actividad física
- 0** bebidas dulces, más agua

*Mantenga el TV/computador fuera de la habitación. No permita pantallas para menores de 2 años.



— HEALTHY WASHOE —

Orgullosa Afiliada

URL: 5210.washoecounty.us

Email: 5210HealthyWashoe@washoecounty.us